

# ARTMIX PRO

REWOLUCJA W KUCHNI





ART**MIX** PRO

## Szybki i prosty sposób na zdrowie

Przy współczesnym, szybkim tempie życia utrzymanie zbilansowanej diety nie jest łatwe. Odpowiedzią na to wyzwanie jest ArtMix Pro. Przekonaj się, z jaką łatwością szybko blenduje i pozwala wygodnie przygotować pyszne, zdrowe posiłki. Poznaj nowego kuchennego superbohatera, który miesza, miksuje i gotuje – to wszystko w jednym pojemniku!

### **ArtMix Pro:**

- jest supermocny,
- blenduje,
- gotuje,
- pomaga zachować pełnię składników odżywczych.

Zrewolucjonizuj swoją kuchnię 

Potrafi więcej,  
niż mogłoby  
się wydawać.





## Spis treści

Wprowadzenie	7
Smoothie i koktajle	13
Zupy	25
Dania główne	37
Posiłki dla dzieci	43
Wypieki	47
Pasty, dipy i dżemy	51
Desery	61
Gotowanie na parze	67

Potężny, a zarazem delikatny.  
Gotuje, miesza i rozdrabnia!





## Wprowadzenie

Połączenie technologii 3D Cyclone Pro, mocnego silnika wysokoobrotowego i funkcji NutriSafe Vacuum sprawia, że Twoje potrawy nie dość, że będą zdrowe i smaczne, to jeszcze szybko przygotowane. Bez zbędnego zamieszania i bałaganu w kuchni.

**Wybierz jeden z 16 programów i ciesz się szybkim, przyjemnym i zdrowym gotowaniem!**

### Przygotowanie zimnych potraw w warunkach próżni:

- Włóż składniki do odpowiedniego kielicha i wybierz program.
- Jeśli chcesz zakończyć przed upływem czasu, naciśnij przycisk **START/STOP**.
- Przed podaniem uwolnij próżnię naciskając **niebieski przycisk** na kielichu, a następnie zdejmij pokrywkę.
- Na koniec zastosuj program samooczyszczania.

### Przygotowanie potraw ciepłych:

- Składniki włóż do odpowiedniego kielicha i wybierz pożądany program.
- Jeśli chcesz zakończyć przed upływem czasu, naciśnij przycisk **START/STOP**.
- Zdejmij pokrywkę kielicha.
- Po podaniu potrawy, włącz **program samooczyszczania**.

Oprócz programów dostępne są też dwa tryby:



**Miksowanie**



**Zdrowe Gotowanie** (do dań ciepłych)

Zrewolucjonizuj swoją kuchnię



Idealny do przygotowywania zimnych napojów i potraw. Pozwala zachować wszystkie wartości odżywcze.





## Wprowadzenie

Przygotuj swoje ulubione danie lub napój na zimno wybierając odpowiedni program:



**Przechowywanie próżniowe/automatyczne usuwanie powietrza – zapobiega utlenianiu**



**Sok z twardszych owoców i warzyw**



**Koktajl ze świeżych owoców/warzyw**



**Koktajl z mrożonych owoców**



**Kruszenie lodu**



**Sok z winogron (i innych miękkich owoców)**



**Mleko roślinne z wcześniej namoczonych orzechów**



**Czyszczenie kielicha od wewnątrz (samoczyszczenie)**

Zrewolucjonizuj swoją kuchnię 

Stworzony do szybkiego  
i prostego gotowania.



## Wprowadzenie

Wybierz program i wyczaruj pyszne gorące potrawy:



**Zupa**



**Sos/zupa krem**



**Owsianka/purée**



**Kompot/dżem**



**Mleko roślinne z orzechów i ziaren**



**Owsianka z pełnego ziarna**



**Dania dla dzieci/przeciery**



**Czyszczenie kielicha od wewnątrz (samoczyszczenie)**



# Smoothie i koktajle

## Owocowy smoothie bowl z płatkami owsianymi i nasionami chia



- » 200 g drobnych owoców (borówki, maliny, porzeczki itd.)
- » 1 banan
- » 2 łyżeczki płatków owsianych
- » 1 łyżeczka nasion chia
- » 2 łyżeczki miodu
- » 3 łyżki jogurtu naturalnego
- » 125 ml mleka

Umyj owoce i odłóż część do dekoracji na później. Obierz banana i pokrój na kawałki. Wszystkie składniki włóż do kielicha do dań na zimno i przy pomocy **programu 3** (Koktajl ze świeżych owoców) zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Podawaj w miseczkach, udekoruj owocami, płatkami, nasionami chia i odrobiną miodu. Serwuj od razu po przygotowaniu.

**Warto wiedzieć:** Nasiona chia są bogatym źródłem kwasów omega 3 (mają ich więcej niż np. łosoś!), które m.in. dbają o nasz system nerwowy, poprawiają koncentrację i nastrój.

## Smoothie malinowo-borówkowe



- » 150 g malin
- » 50 g borówek
- » 50 ml przefiltrowanej wody
- » 150 g jogurtu naturalnego
- » garść nasion np. słonecznika lub dyni
- » 1 łyżka miodu (wedle uznania)

Umyj owoce i pozostaw do wyschnięcia.

Włóż wszystkie składniki do kielicha do dań na zimno i włącz **program 3** (Koktajl ze świeżych owoców).

Podawaj w szklankach. Udekoruj świeżymi malinami.

**Warto wiedzieć:** Jogurt naturalny to dobry wybór dla osób z nietolerancją laktozy – w procesie fermentacji ulega ona rozkładowi.

## Smoothie i koktajle

### Smoothie buraczano- -bananowe z ananasem



- » **2 małe buraki**
- » **2 banany**
- » **1 szklanka pokrojonego w plastry mrożonego ananasa**
- » **180 g jogurtu greckiego**
- » **1 szklanka przefiltrowanej wody**

Buraki i banany obierz i pokrój na kawałki. Włóż do kielicha do dań na zimno, dodaj pozostałe składniki.

Zmiksuj przy pomocy **programu 4** (Koktajl z mrożonych owoców).

Szklanki z napojem udekoruj kawałkiem ananasa.

**Warto wiedzieć:** Betaina, czerwony barwnik buraków to silny przeciwutleniacz, działa przeciwnowotworowo.

### Daiquiri truskawkowe z rumem



- » **8 kostek lodu**
- » **1 łyżeczka cukru**
- » **400 g truskawek**
- » **sok z cytryny**
- » **1 - 2 kieliszki (50 -100 ml) białego rumu**

Truskawki umyj, oczyść i schłódź w lodówce. Gdy truskawki będą już zimne, wszystkie składniki włóż do kielicha do dań na zimno i zmiksuj przy pomocy **programu 5** (Kruszenie lodu).

Koktajl podawaj w schłodzonych szklankach. Możesz dodać lód. Na zdrowie!

**Warto wiedzieć:** Klasyczna wersja daiquiri to połączenie białego rumu z syropem cukrowym i soku z limonki.







### Smoothie z mango



- » 1 schłodzone mango (ok. 300 g)
- » 75 ml przefiltrowanej wody
- » 100 g jogurtu naturalnego
- » mięta do dekoracji

Obierz mango i oddziel pestkę od miąższu. Zmiksuj miąższ i pozostałe składniki w kielichu do dań na zimno – **program 3** (Koktajl ze świeżych owoców).

Podawaj w szklankach z listkiem mięty.

**Warto wiedzieć:** mango zawiera potas, dzięki czemu obniża podwyższone ciśnienie.

**Wskazówka:** Jeśli mango nie jest dojrzałe, dodaj łyżkę miodu.

### Smoothie ogórkowo-gruszkowe z imbirem



- » 1 ogórek
- » 2 gruszki
- » kawałek świeżego imbiru (ok. 1,5 cm)
- » sok z 1/2 cytryny
- » 300 ml przefiltrowanej wody

Obrane ogórek i gruszki (usuń gniazda nasienne!) pokrój w kostkę. Obierz kawałek imbiru (1 cm) i cytrynę.

Umieść wszystko w kielichu do dań na zimno i zmiksuj przy pomocy **programu 2** (Sok z twardszych owoców i warzyw).

Podawaj w kubeczkach udekorowanych kawałkiem ogórka.

**Warto wiedzieć:** Imbir odtruwa, działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie – to znakomite antidotum na infekcje.

## Smoothie i koktajle

### Smoothie pomidorowe z sokiem z jabłek



- » 2 pomidory
- » 1/2 marchwi
- » kawałek selera (około 1/8)
- » 150 ml przecieru pomidorowego
- » 150 ml soku jabłkowego
- » szczypta chili

Oczyść warzywa i pokrój je na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do potraw zimnych. Zmiksuj przy pomocy **programu 3** (Koktajl ze świeżych owoców).

Podawaj z kilkoma kroplami oliwy z oliwek.

**Warto wiedzieć:** Zawarty w pomidorach likopen neutralizuje wolne rodniki, dzięki czemu opóźnia procesy starzenia.

### Zielony koktajl z kefirem



- » 1 mały pęczek koperku
- » 1 garść bazylii
- » 1 garść pietruszki
- » 1 mały pęczek kolendry
- » 800 ml kefiru
- » 200 g ogórka
- » sól, pieprz, ewentualnie inne przyprawy według uznania
- » 1 łyżka oliwy z oliwek

Umyj zielone liście, odetnij łodygi i sztywne części i posiekaj. Wszystkie składniki umieść w kielichu do zimnych potraw i poddaw obróbce przy pomocy **programu 2** (Sok z twardszych owoców i warzyw). Dodaj odrobinę soli, pieprzu i swoich ulubionych przypraw.

Podawaj w wysokich szklankach lub kubkach.

**Warto wiedzieć:** Bazylia, koperek i pietruszka działają korzystnie na trawienie.

## Smoothie jabłkowo- -pomarańczowe



- » 2 średniej wielkości słodkie jabłka
- » 2 soczyste pomarańcze
- » 200 ml przefiltrowanej wody
- » szczypta cynamonu

Obierz jabłka, pokrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne.

Obierz pomarańcze, usuń wszystkie twarde części i pestki i pokrój na kawałki. Wszystkie składniki umieść w kielichu do zimnych potraw i zmiksuj na gładko przy pomocy programu 2 (Sok z twardszych owoców i warzyw).

Dodaj szczyptę cynamonu. Gotowe smoothie wlej do szklanki i udekoruj kawałkiem pomarańczy.

**Warto wiedzieć:** Pomarańcze zawierają wit. C, betakaroten, witaminy z grupy B. Jedz je regularnie, jeśli chcesz podnieść odporność.





## Smoothie bananowo-szpinakowe



- » 2 garści świeżych liści szpinaku
- » 3 duże banany
- » 200 ml przefiltrowanej wody
- » sok z cytryny

Szpinak opłucz, banany obierz i pokrój na kawałki. Tak przygotowane składniki umieść w kielichu do potraw zimnych. Dodaj wodę i sok z cytryny.

Zmiksuj do gładkości przy pomocy **programu 2** (Sok z twardszych owoców i warzyw).

Smoothie podawaj od razu po przyrządzeniu.

**Warto wiedzieć:** Szpinak chroni przed miażdżycą i nowotworami.

### Smoothie bananowo-truskawkowe z kefirem



- » **2 banany**
- » **150 g truskawek**
- » **200 ml kefiru**

Obierz i pokrój banany, oczyść truskawki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do zimnych potraw i zmiksuj przy pomocy **programu 3** (Koktajl ze świeżych owoców). Podając udekoruj szklanki kawałkiem truskawki.

**Wskazówka:** Zawarty w bananach potas reguluje ciśnienie krwi. By owoce dłużej zachowały świeżość, przechowuj je w próżniowym pojemniku.

### Koktajl pomidorowy na lodzie



- » **3-4 duże dojrzałe pomidory**
- » **8 kostek lodu**
- » **1/2 cytryny**
- » **sól, pieprz**
- » **1 łyżka oliwy z oliwek**

Obierz cytrynę (usuń pestki) i pomidory – pokrój je na ćwiartki. Umieść wszystkie składniki i kostki lodu w kielichu do potraw zimnych i zmiksuj przy pomocy **programu 5** (Kruszenie lodu).

Podawaj w kubeczkach, dodaj odrobinę oliwy z oliwek.

**Wskazówka:** Jeśli pomidory nie są dojrzałe, możesz dodać odrobinę cukru.

## Smoothie i koktajle

### Mleko orzechowe



- » 80 g orzechów (np. laskowych lub włoskich)
- » 20 g ziaren np. słonecznika
- » 400 ml przefiltrowanej wody
- » 1 łyżeczka syropu z agawy lub 1 suszona figa lub daktyl
- » **wedle uznania: szczypta soli**

Orzechy włóż do miski, zalej wodą i pozostaw na noc.

Poziom wody powinien przekraczać poziom orzechów o około 2-3 centymetry. Następnego dnia odcedź je i opłucz. Umieść orzechy, nasiona i wodę w kielichu do potraw zimnych i zmiksuj przy pomocy **programu 7** (Mleko roślinne z wcześniej namoczonych orzechów).

**Warto wiedzieć:** Mleko roślinne jest łatwo przyswajalne przez organizm, a domowe daje pewność, że nie zawiera dodatkowego cukru i ulepszaczy.

### Sok winogronowy



- » 600 g winogron bez pestek
- » 200 ml przefiltrowanej wody

Winogrona umyj, włóż do kielicha i zalej wodą. Włącz **program 6** (Sok winogronowy).

Sok najlepiej najlepiej smakuje schłodzony.

**Warto wiedzieć:** Skórka winogron zawiera cenny polifenol – resweratrol, który pozytywnie działa na układ krążenia.

## Smoothie buraczano- -marchwiowe



- » 1 burak średniej wielkości (lub 2 małe)
- » 2 marchewki
- » 1/2 ogórka lub 1 jabłko
- » 200 ml przefiltrowanej wody

Buraki i marchewki obierz i pokrój na kawałki.

Dodaj połowę umytego ogórka lub pokrojone w plastry jabłko.

Umieść wszystkie składniki oraz wodę w kielichu do dań zimnych i zmiksuj przy pomocy **programu 2** (Sok z twardszych owoców i warzyw).

Smoothie podawaj w szklankach udekorowanych słupkiem marchwi.

**Warto wiedzieć:** Najwięcej wartości odżywczych buraka znajduje się w jego soku.







# Zupy

## Zupa brokułowa



- » 400 g brokuła
- » 1 ziemniak
- » 2 ząbki czosnku
- » 100 ml śmietany
- » 600 ml przefiltrowanej wody
- » sól, pieprz
- » do dekoracji: kwaśna śmietana i opiekane kromki chleba

Czosnek i ziemniaki obierz i pokrój. Umyj brokuły (również łodygi) i podziel je na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Udekoruj zupę kwaśną śmietaną i opiekanymi kromkami chleba.

**Warto wiedzieć:** Brokuły zawierają sulforafan, bardzo silny przeciwutleniacz, który pomaga zapobiegać nowotworom. Śmietanę można zastąpić serkiem śmietankowym i mlekiem.

## Zupa krem z czosnku



- » 1/2 główki czosnku (ok. 6 ząbków)
- » 250 g ziemniaków
- » 20 g masła
- » 100 ml śmietanki do gotowania
- » 600 ml przefiltrowanej wody
- » sól, pieprz
- » świeże zioła – pietruszka, lubczyk itp.

Obierz czosnek i ziemniaki (pokrój je na kawałki). Umieść wszystkie składniki z wyjątkiem świeżych ziół w kielichu do gotowania i gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Podając zupę udekoruj ją świeżymi ziołami.

**Warto wiedzieć:** Czosnek wzmacnia odporność i chroni przed infekcjami. Zupa ta świetnie smakuje z grzankami.

## Zupy

### Zupa krem z kurczakiem



- » 100 g piersi z kurczaka
- » 1 średniej wielkości ziemniak
- » 1 średniej wielkości marchew
- » 1/4 pora (lub 1 cebula dymka)
- » 1 ząbek czosnku
- » 150 g serka śmietankowego
- » 700 ml przefiltrowanej wody / bulionu
- » sól, pieprz
- » świeże zioła

Warzywa obierz, umyj i pokrój na kawałki. Mięso umyj i pokrój w kostkę. Umieść wszystkie składniki (oprócz świeżych ziół) w kielichu do gotowania. Gotuj przy pomocy **programu 2** (Sos/zupa krem).

Udekoruj świeżą zielenią.

**Warto wiedzieć:** Jedna średniej wielkości pierś z kurczaka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę B3. Zawsze wybieraj dobrej jakości mięso od sprawdzonego dostawcy.

### Zupa krem z rybą



- » 200 g filetów rybnych
- » 1 marchew
- » 1/8 selera
- » 1 cebula
- » 20 g masła
- » 1 łyżka soku z cytryny
- » sól, pieprz
- » szczypta gałki muskatołowej
- » 600 ml przefiltrowanej wody
- » 100 ml mleka lub śmietany
- » **do dekoracji: grzanki z chleba tostowego**

Warzywa obierz, umyj i pokrój na kawałki.

Filety rybne pokrój w kostkę. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Podawaj z grzankami z chleba tostowego.

**Wskazówka:** Do tej zupy możesz wybrać łososia, szczupaka, pstrąga, dorsza lub halibuta.

## Zupa pomidorowa



- » 400 g pomidorów (świeżych lub z puszki)
- » 1 ziemniak
- » 1 łyżka oleju
- » 1 łyżka cukru
- » sól, pieprz
- » szczypta tymianku
- » 600 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » do dekoracji: świeża bazylia, tarty ser lub kwaśna śmietana (do wyboru)

Pomidory obierz i pokrój na połówki. Możesz również użyć pomidorów z puszki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Udekoruj ziołami, łyżką kwaśnej śmietany lub tartym serem.

**Warto wiedzieć:** zawarty w pomidorach likopen zmniejsza ryzyko zawału.

**Wskazówka:** Możesz część wody zastąpić śmietaną.



## Chłodnik z buraków



- » 400 g buraków
- » 150 g ziemniaków
- » 2 ząbki czosnku
- » 50 ml kwaśnej śmietany
- » 550 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » sól
- » 1 łyżeczka cukru
- » sok z cytryny
- » do dekoracji: kwaśna śmietana, 2 jajka, ogórek, cebula dymka i zioła, np. koperek

Buraki, ziemniaki i czosnek obierz i pokrój na kawałki. Umieść je w kielichu do gotowania, dodaj kwaśną śmietaną, wodę i sól. Gotuj przy pomocy programu 1 (Zupa) przez 18 minut. Odstaw zupę do ostygnięcia na kilka godzin. Chłodnik dokończ dodając cukier, sok z cytryny i posiekany koperek.

Przed podaniem ugotuj na twardo 2 jaja. Obierz ze skorupki i pokrój je na ćwiartki. Ogórka pokrój w cienkie słupki, a cebulę w drobną kostkę. Podawaj zupę na zimno, do każdego talerza dodaj na koniec: łyżeczkę śmietany, dwie ćwiartki ugotowanego na twardo jajka, plasterki ogórka, cebulę i zioła.

Podawaj z pieczywem żytnim.

**Warto wiedzieć:** Burak dzięki zawartości kwasu foliowego i magnezu działa korzystnie na układ nerwowy.



## Gazpacho



- » 600 g pomidorów (najlepiej z lodówki)
- » 200 przecieru pomidorowego
- » 1 ząbek czosnku
- » mała garść bazylii
- » sól, pieprz, sos tabasco
- » 1 ogórek
- » 1 łodyga selera naciowego
- » 1 cebula dymka
- » oliwa z oliwek

Ogórek, seler naciowy i cebulę dymkę umyj, pokrój na kawałki i odłóż na bok. Pokrój pomidory, czosnek i bazylię. Umieść je w kielichu do gotowania, dodaj przecier pomidorowy, sól, pieprz i kilka kropli tabasco.

Użyj **trybu miksowania** (poziom 5-6).

Zupę nalej do talerzy lub misek. Skrop ją oliwą z oliwek i udekoruj kawałkami ogórka, selera naciowego i cebuli.

**Wskazówka:** Seler naciowy możesz zastąpić kolorową papryką.

## Zupa krem z marchwi



- » 550 g marchwi
- » 10 g imbiru
- » 1 ząbek czosnku
- » 550 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » 50 ml śmietany
- » 1 łyżka oliwy z oliwek
- » sól, pieprz
- » świeże zioła

Marchew, imbir i czosnek obierz i umieść w kielichu do gotowania. Dodaj wodę, śmietanę, oliwę z oliwek i przyprawy. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Przed podaniem udekoruj zupę świeżymi liśćmi ziół i kilkoma kroplami oliwy z oliwek.

**Wskazówka:** śmietanę możesz zastąpić mleczkiem kokosowym. Zamiast imbiru możesz dodać kurkumę lub chili.

**Warto wiedzieć:** Marchew zawiera betakaroten, silny przeciwutleniacz, który zapobiega nowotworom.

## Zupy

### Chowder kukurydziany



- » 500 g kukurydzy konserwowej (lub mrożonej)
- » 600 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » 50 ml śmietany
- » sól, pieprz
- » szczypta gałki muszkatolowej
- » do dekoracji: ziarna kukurydzy, świeże zioła, kurkuma i oliwa z oliwek

Kukurydżę, wodę i śmietanę umieść w kielichu do gotowania. Dodaj sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatolowej. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Przed podaniem dodaj kurkumę, oliwę z oliwek, udekoruj zupę ziołami i ziarnami kukurydzy.

**Wskazówka:** Śmietanę możesz zastąpić mlekiem kokosowym.

**Warto wiedzieć:** Kukurydza zawiera luteinę, która dba o wzrok, zmniejsza ryzyko zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

### Zupa z cukinii



- » 400 g cukinii
- » 1 średniej wielkości cebula
- » 2 ząbki czosnku
- » 50 ml śmietanki do gotowania
- » 600 ml przefiltrowanej wody
- » sól, pieprz
- » świeże zioła - pietruszka, lubczyk itp.

Umyj cukinię i pokrój ją na kawałki. Umieść wszystkie składniki (zioła zostaw na później) w kielichu do gotowania.

Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Przed podaniem udekoruj ziołami.

**Warto wiedzieć:** Cukinia reguluje działanie układu trawiennego.



## Zupa krem z batatów



- » 500 g batatów (ok. 400 g po obraniu)
- » 1 małej wielkości marchew
- » 1 małej wielkości cebula
- » sól, pieprz
- » szczypta chili
- » szczypta kminu rzymskiego
- » 2 łyżki oliwy z oliwek
- » 600 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » do dekoracji: zioła i grzanki

Warzywa obierz i pokrój na kawałki. Składniki umieść w kielichu do gotowania. Dodaj przyprawy i gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Na koniec dopraw zupę, jeśli jest taka potrzeba, i udekoruj świeżymi ziołami. Podawaj z grzankami z chleba.

**Wskazówka:** wybieraj twarde bataty, a surowych nie przechowuj w lodówce.

**Warto wiedzieć:** Bataty zawierają betakaroten, który nie tylko chroni przed nowotworami, ale również poprawia koloryt cery.





## Zupa z brukselki



- » 400 g umytej brukselki
- » 2 ząbki czosnku
- » 700 ml przefiltrowanej wody
- » 1/2 łyżeczki soli ziołowej
- » pieprz
- » oliwa z oliwek

Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut. Dla podkręcenia smaku dodaj odrobinę oliwy z oliwek.

**Wskazówka:** oliwę możesz zastąpić odrobiną masła lub śmietaną.

**Warto wiedzieć:** Brukselka jest bogata w błonnik, niezbędny do prawidłowej pracy jelit, powinny jednak na nią uważać osoby z niedoczynnością tarczycy,

## Zupa z soczewicy



- » 120 g brązowej soczewicy
- » 1/4 pora (lub 1 cebula dymka)
- » 1 świeży pomidor
- » 2 ząbki czosnku
- » 1 łyżeczka soku z cytryny
- » 700 ml przefiltrowanej wody
- » sól, pieprz
- » świeże zioła

Soczewicę należy namoczyć przez 10 min, a następnie dokładnie wypłukać. Warzywa umyj, obierz i pokrój na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania. Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut, aby uzyskać kremową konsystencję, lub **trybu Zdrowe Gotowanie** (przez 25-30 minut), jeśli chcesz otrzymać bardziej płynną zupę.

Podawaj ze świeżymi ziołami.

**Warto wiedzieć:** Soczewica jest lekkostrawa, to ważny składnik diety wegetariańskiej i wegańskiej, ponieważ jest bogata w białko.

## Zupy

### Zupa dyniowa



- » 450 g dyni Hokkaido
- » 1 cebula
- » 3 ząbki czosnku
- » 3 łyżki oleju
- » 600 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » sól, pieprz
- » szczypta chili
- » do dekoracji: prażone pestki dyni i kwaśna śmietana

Dynię umyj, przekrój, usuń pestki i podziel ją na kawałki.

Cebulę i czosnek pokrój na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania.

Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut.

Nalej do talerzy i udekoruj prażonymi pestkami dyni i odrobiną kwaśnej śmietany.

**Wskazówka:** dyni Hokkaido nie musisz obierać.

**Warto wiedzieć:** Dynia zawiera wit. A, E, C dzięki czemu opóźnia procesy starzenia.

### Zupa krem ze szpinaku



- » 400 g mrożonego lub świeżego szpinaku
- » 1 cebula dymka
- » 4 ząbki czosnku
- » 1 ziemniak
- » 1 łyżka oleju
- » 500 ml przefiltrowanej wody/bulionu
- » 100 ml śmietany sól, pieprz
- » do dekoracji: kwaśna śmietana, ser feta lub tarty ser Edam lub Gouda

Jeśli używasz świeżego szpinaku, to umyj liście i lekko osusz. W przypadku użycia szpinaku mrożonego, wyjmij z zamrażarki i pozostaw do rozmrożenia“.

Ziemniaka, cebulę i czosnek obierz i pokrój w plasterki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania.

Gotuj przy pomocy **programu 1** (Zupa) przez 18 minut. Zupę podawaj z grzankami z chleba (opcjonalnie) i tartym serem lub kwaśną śmietaną.

**Warto wiedzieć:** Szpinak jest bogaty w przeciwutleniacze (wit. A, E, C, betakaroten), działające odmładzająco i chroniace przed miażdżycą i nadciśnieniem.





# Dania główne

## Sos grzybowy do kurczaka supreme



- » 250 g świeżych pieczarek
- » garść suszonych grzybów
- » 250 ml przefiltrowanej wody
- » 200 ml mleka lub śmietany do gotowania
- » 20 g masła
- » 1 ziemniak do zagęszczania sosu w zdrowy sposób
- » sól
- » 1/2 łyżeczki soku z cytryny

Oczyść pieczarki i ziemniaka, pokrój na małe kawałki.

Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania.

Gotuj przy pomocy **programu 2** (Sosy) do 31 minut.

**Warto wiedzieć:** Pieczarki są niskokaloryczne, stanowią cenne źródło błonnika.

## Omlet ziołowy



- » 50 g sera (Ementaler lub Edam)
- » garść świeżych ziół
- » 6 świeżych jaj
- » 2 łyżeczki wody
- » sól, pieprz
- » tłuszcz do smażenia

Ser pokrój w kostkę. Rozdrobnij wszystkie składniki w kielichu do gotowania – użyj **trybu miksowania** (poziom 5 lub 6).

Rozgrzej tłuszcz na patelni na średnim ogniu i wylej masę z kielicha. Smaż na średnim ogniu do momentu aż masa się zetnie.

**Wskazówka:** Potrząśnij patelnią w czasie smażenia, by masa lepiej się po niej rozlała.

## Dania główne

### Falafel – smażone kulki z ciecierzycy



- » 250 g namoczonej ciecierzycy (lub ciecierzycy z puszki)
- » 2 cebule dymki
- » 4 ząbki czosnku
- » sól, pieprz
- » 1 łyżka stołowa mielonego kminu rzymskiego
- » szczypta chili
- » szczypta suszonej kolendry
- » garść świeżej pietruszki
- » 2 łyżeczki zwykłej mąki lub skrobi
- » olej do smażenia

Odlej wodę z moczonej przez noc ciecierzycy (lub odcedź ciecierzycę z puszki). Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

Obierz czosnek. Umieść cebulę i czosnek w kielichu do gotowania, dodaj przyprawy, posiekaną zieleninę i mąkę. Włącz **tryb miksowania** na poziomie 6 i dodawaj ciecierzycę przez otwór w pokrywie. Jeśli składniki znajdują się poza zasięgiem ostrzy, naciśnij przycisk START / STOP, zdejmij pokrywę, ściągnij wszystko ze ścianki kielicha szpatułką i ponownie wymieszaj.

Gotową masę przełóż do miski i pozostaw w lodówce na 20 minut.

Wymij masę z lodówki i uformuj z niej zwarte kulki. Usmaż na oleju, a następnie osusz je ręcznikiem papierowym.

Podawaj w tortilli, chlebku pita lub w innym ulubionym pieczywie. Świetnie smakują z kuskusem.

**Warto wiedzieć:** Ciecierzycza ma wiele białka, to ważny składnik diety wegetariańskiej i wegańskiej. Zapobiega zaporciom i obniża poziom cholesterolu.

### Klopsiki mielone z boczkiem



- » 250 - 300 g mięsa (wołowina, wieprzowina itp.)
- » 1 małej wielkości cebula
- » 1 jajko
- » sól, pieprz
- » przyprawy według własnego uznania (majeranek, kurkuma, mielona kolendra itp.)
- » 1 łyżka bułki tartej
- » 100 g boczku

Mięso umyj, osusz, pokrój w kostkę i tak przygotowane odłóż na bok. Boczek pokrój w paski i odłóż na talerzu na później. Do kielicha do gotowania dodaj obraną cebulę pokrojoną na ćwiartki, jajko, przyprawy i łyżkę bułki tartej.

Rozpocznij od **trybu miksowania** na poziomie 6 i dodawaj kawałki mięsa. Jeśli składniki znajdują się poza zasięgiem ostrzy, naciśnij przycisk START / STOP, zdejmij pokrywę, ściągnij wszystko ze ścianki kielicha szpatułką i ponownie wymieszaj.

Przygotowaną masę włóż do miski i wymieszaj z kawałkami boczku. Uformuj klopsiki i usmaż je na patelni.

Podawaj z ziemniakami, cebulą dymką i ulubionym dressingiem.

**Wskazówka:** Nie marnuj i nie przepłacaj. Przygotuj domową bułkę tartą używając MixSy. Eksperymentuj z przyprawami. Wypróbuj mięętę, czarnuszkę lub czarny sezam.







### Polski sos do mięsa



- » 150 g warzyw korzeniowych (marchew, seler, pietruszka)
- » 1 cebula
- » 20 g masła
- » 50 g cukru
- » sok z 1 cytryny
- » 30 g startego piernika
- » 50 g dżemu ze śliwki
- » 1 łyżka przecieru pomidorowego
- » garść suszonej żurawiny
- » 1-2 łyżki mąki lub skrobi (w zależności jak gęsty ma być sos)
- » 400 ml przefiltrowanej wody/bulionu

Ocier, umyj i pokrój warzywa. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gorących dań i włącz **program 2** (Sos). Dzięki otworowi w pokrywie do kielicha możesz sprawdzić po jakimś czasie gotowania swój sos. Gdy osiągnie on pożądaną przez Ciebie smak i konsystencję, możesz wyłączyć blender. Polski sos świetnie pasuje do potraw mięsnych. Talerz udekoruj plasterkiem cytryny, konfiturą żurawinową lub dżemem śliwkowym.

**Wskazówka:** Możesz dosypać posiekanych migdałów.

### Sos serowy do makaronu – 2 warianty



- » 100 g sera, jak np. Ementaler lub Edam
- » 200 ml śmietany
- » 300 ml przefiltrowanej wody
- » zwykła mąka lub skrobia (zwykle 1-2 łyżeczki w zależności od tego, jak gęsty ma być sos)
- » **wariant 1:** 1-2 ząbki czosnku i 1/4 łyżeczki suszonego oregano
- » **wariant 2:** szczypta gałki muszkatołowej
- » sól do smaku
- » świeża bazylia do dekoracji

Ser pokrój w kostkę. Umieść wszystkie składniki oprócz śmietany w kielichu do gotowania. Gotuj w **programie 2** (Sos). Zalecany czas gotowania dla tego sosu to około 15-20 minut. Sosy są domyślnie gotowane przez 31 minut. Jeśli chcesz zakończyć gotowanie przed upływem tego czasu, należy nacisnąć przycisk START/ STOP. Na 3 minuty przed końcem dodaj śmietanę. Na sam koniec ostrożnie dopraw szczyptą soli.

Podawaj z makaronem lub innym ulubionym dodatkiem. Udekoruj listkami bazylii.

**Warto wiedzieć:** Ser jest źródłem białka i kwasów tłuszczowych, ale brakuje mu błonnika i witaminy C, więc warto go łączyć z warzywami i owocami.

# Posiłki dla dzieci



# Posiłki dla dzieci

## Przecier z brokułów z cukinią



- » 200 g cukinii
- » 200 g brokuła
- » 80 ml przefiltrowanej wody
- » odrobina mleka lub masła do smaku

Warzywa obierz, umyj i pokrój na małe kawałki.

Następnie umieść je w kielichu do gotowania i dolej wodę.

Gotuj przy pomocy programu 3 (Owsianka) do 22 minut, możesz też wyłączyć 5 minut wcześniej przez naciśnięcie przycisku START/STOP.

Na koniec dodaj mleko lub masło.

**Wskazówka:** Możesz podać z makaronem lub innym ulubionym dodatkiem Twojego dziecka. To świetny sposób na podanie brokuła niejadkowi. Wapń zawarty w brokule dba o mocne kości i zdrowe zęby.

## Przecier warzywny z mięsem



- » 200 g świeżej marchwi
- » 100 g cukinii
- » 100 g dyni Hokkaido
- » 50 g mięsa (zdrowy kurczak, indyk itp.)
- » 250 ml przefiltrowanej wody
- » odrobina mleka lub masła do smaku

Obierz, umyj i pokrój warzywa. Umyj mięso i pokrój w kostkę. Przygotowane składniki wraz z wodą umieść w kielichu do gotowania.

Gotuj w trybie **Zdrowe Gotowanie** (30 minut). Po ugotowaniu odlej większość wody do miski z boku i zmiksuj przecier z odpowiednią ilością mleka i odrobiną masła w wybranym **programie siekania** (np. 4).

Na koniec możesz jeszcze rozcieńczyć mlekiem lub dodać odrobinę masła.

**Warto wiedzieć:** To idealny jesienny obiad dla malucha. Dynia Hokkaido zawiera dużo cennych witamin i minerałów, beta-karoten, witaminę C, witaminy z grupy B.

## Posiłki dla dzieci

### Zupa kalafiorowa z ziemniakami



- » 200 g kalafiora
- » 100 g ziemniaków
- » 300 ml przefiltrowanej wody
- » 50 ml mleka (odpowiedniego dla dzieci)

Umyj kalafiora i podziel go na kawałki. Obierz, umyj i pokrój ziemniaki. Warzywa z wodą i mlekiem umieść w kielichu do gotowania.

Gotuj w **programie 1** (Zupa) przez 18 minut.

**Wskazówka:** Kalafior możesz podawać nawet od szóstego miesiąca życia. Wspomaga rozwój mózgu (dzięki zawartej w nim cholinie) i jest dobry dla skóry (dzięki obecności sulforafanu działającego przeciwwzapalnie).

### Pożywny przecier owocowy



- » 250 g truskawek
- » 1 jabłko
- » 2 banany
- » 2 łyżeczki przefiltrowanej wody

Usuń szypułki z truskawek i ołtucz. Pokrój jabłko na ćwiartki i usuń gniazdo nasienne (lub nawet skórkę).

Umieścić truskawki, jabłko i wodę w kielichu do gotowania i gotować przy pomocy **programu 6** (Posiłki dla dzieci) przez 7 - 10 minut. Po pojawieniu się pęcherzyków powietrza należy przerwać gotowanie, naciskając przycisk START/STOP. Pozostaw na chwilę do ostygnięcia i dodaj obrane banany pokrojone w plasterki. Zmieszaj razem używając **trybu miksowania** (poziom 5-6).

Przełóż przecier do pojemnika próżniowego VacSy i przechowuj w lodówce.

Jeśli nie jest to możliwe, przelej go do szklanych słoików i zapasteryzuj zanurzając je pod przykryciem w gorącej wodzie na około 10 minut.

**Wskazówka:** Do przygotowania pożywnych przecierów należy zawsze wybierać składniki wysokiej jakości, w zależności od wieku dziecka. Przeciery można przygotować z różnych owoców:

- na gorąco – w kielichu do gotowania, przy użyciu programu 6 (Posiłki dla dzieci);
- dla starszych dzieci, również na zimno (w obu kielichach, przy użyciu programu do miksowania).





# Wypieki

## Chleb owocowy



- » 250 g mąki typ 550
- » 1 proszek do pieczenia
- » 150 g cukru
- » 120 ml oleju lub 120 g zmiękczonego masła
- » 80 ml mleka
- » 3 jaja
- » garść orzechów (wedle preferencji)
- » 3 banany lub 3 słodkie pomarańcze lub 1/3 ananasa (3 warianty)
- » 50 g dobrej jakości gorzkiej czekolady
- » masło i mąka do formy do pieczenia

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wszystkie składniki z wyjątkiem czekolady umieść w kielichu do gotowania. Wymieszaj je najpierw na zimno przy użyciu **trybu miksowania** (poziom 6). W razie konieczności wyłącz ArtMix Pro za pomocą przycisku START / STOP, ściągnij składniki z wewnętrznych ścianek kielicha za pomocą szpatułki i ponownie wymieszaj. Sprawdź konsystencję ciasta: jeśli jest zbyt lejące, dodaj trochę mąki, a jeśli jest gęste, dodaj trochę mleka i wymieszaj.

Wlej masę do przygotowanej formy. Do ciasta włóż pokrojoną na kawałki czekoladę. Chleb wypiekaj przez 60 - 70 minut. Wykałaczką sprawdź, czy ciasto jest gotowe (po wyjęciu z ciasta musi pozostać sucha).

Upieczony chleb wyjmij z formy i pozostaw do ostygnięcia. Posyp cukrem pudrem.

**Wskazówka:** Idealny jako ciasto do kawy lub na śniadanie z masłem w towarzystwie herbaty. Zamiast cukru pudru możesz użyć własnoręcznie przygotowanej domowej polewy czekoladowej lub lukru.

## Wypieki

### Ciasto kefirowe



- » 300 g mąki typ 550
- » 1 proszek do pieczenia
- » 220 g cukru
- » 450 ml kefiru
- » 4 łyżki oleju
- » 2 jaja
- » 2 łyżki kakao
- » odrobina mąki i masła do przygotowania blachy do pieczenia

Nagrzej piekarnik do 180°C.

Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj na zimno przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5).

Wlej masę na natłuszczoną blachę i piecz w nagrzanym piekarniku przez 30-40 minut. Sprawdź, czy ciasto jest upieczone poprzez włożenie wykałaczki, która po wyjęciu z ciasta musi pozostać sucha.

Udekoruj placek roztopioną czekoladą.

**Warto wiedzieć:** Kefir to znakomity probiotyk, według dietetyków jest jeszcze zdrowszy niż jogurt.

### Ciasto ze zsiadłego mleka



- » 250 g mąki typ 550
- » 1 proszek do pieczenia
- » 200 g cukru
- » 250 g zsiadłego mleka
- » 120 ml oleju
- » 4 jaja
- » tłuszcz i mąka do przygotowania tortownicy

Nagrzej piekarnik do 200°C.

Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj na zimno przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 6). Ciasto powinno być gęste, ale wciąż lejące.

Wlej ciasto do przygotowanej formy i piec przez pierwsze 10 minut w 200°C, następnie w 170°C przez około 30 minut.

**Wskazówka:** do ciasta można włożyć wcześniej namoczone w rumie rodzynki. Przed podaniem ciasto możesz oprószyć cukrem pudrem.







# Pasty, dipy i dżemy

## Pasta z buraka



- » 250 g ugotowanego lub upieczonego buraka
- » 50 g orzechów włoskich
- » 3 ząbki czosnku
- » 50 g sera białkańskiego
- » 2 łyżki majonezu lub jogurtu
- » sól, pieprz

Buraki pokrój w kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5). Pasta idealnie pasuje do świeżej bagietki lub kromki ciemnego pieczywa.

**Wskazówka:** Inny wariant tej pasty składa się z buraka, czerwonej cebuli, twarogu, soli i pieprzu. Burak to jedno z najzdrowszych warzyw. Zawiera m.in. antocyjany, bardzo silne przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia DNA i rozwój raka.

## Pasta rybna z twarogiem



- » 200 g ryby (pieczony lub wędzony łosoś, gotowany dorsz, śledź itp.)
- » 200 g sera twarogowego
- » 50 g kwaśnej śmietany
- » 1 łyżeczka soku z cytryny
- » sól
- » *do dekoracji: garść zieleniny*

Usuń ości i skórę z ryby. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5).

Pastę udekoruj świeżą zieleniną.

**Wskazówka:** Do pasty możesz dodać pokrojone w plasterki ugotowane jajko lub kawałek pokrojonego kwaśnego jabłka.

## Pasty, dipy i dżemy

### Pasta twarogowa w 2 odsłonach



- » 250 g półtłustego sera twarogowego
- » 1 - 2 łyżki majonezu

**Wariant 1:** z chrzanem i pikantną kielbasą

- » 30 g świeżego chrzanu
- » 50-70 g pikantnej kielbasy

**Wariant 2:** z czosnkiem

- » 3 - 4 ząbki czosnku

#### Wariant 1:

Kielbasę pokrój na kawałki. Świeży chrzan obierz i pokrój. Jeśli chrzan jest twardy, posiekaj najpierw w kielichu do gotowania przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 7). Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj przy pomocy programu do miksowania (poziom 5).

#### Wariant 2:

Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5).

**Wskazówka:** Te pasty świetnie pasują do każdego rodzaju pieczywa. Chrzan i czosnek to niezwykle zdrowe warzywa, naturalne antybiotyki. Wzmacniają odporność i chronią przed infekcjami.

### Pasta (dip) z awokado



- » 1 średniej wielkości awokado (lub 2 mniejsze)
- » 4 ząbki czosnku
- » 100 ml kwaśnej śmietany (lub kremowego jogurtu, najlepiej z odrobiną majonezu)
- » sok z cytryny
- » sól, pieprz
- » kilka pomidorków koktajlowych do smaku

Z awokado usuń pestkę. Wyjmij miąższ łyżką i od razu skrop sokiem z cytryny. Do kielicha do gotowania włóż czosnek, śmietanę, sól i pieprz. Ustaw **tryb miksowania** na poziom 5. Wyjmij z pokrywy korek i dodaj awokado.

Możesz dodać również pomidorki bez gniazd nasiennych.

**Wskazówka:** By otrzymać bardziej pikantną wersję, zamiast pomidorków dodaj łyżeczkę musztardy Dijon.

**Wskazówka 2:** Jeśli dodasz więcej śmietany, otrzymasz dip, który świetnie nadaje się do sałatek lub chlebka pita.

**Warto wiedzieć:** Awokado ma mnóstwo wartości odżywczych, m.in. jest źródłem zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Koniecznie dodaj je do swojego jadłospisu!





### Domowe pesto



- » 50 g sera parmezan
- » 30 g orzeszków piniowych
- » 2 ząbki czosnku
- » garść świeżej bazylii
- » garść natki pietruszki (lub liści rzodkiewki)
- » 100 ml oliwy z oliwek
- » sól
- » do dekoracji: garść zieleniny

Parmezan pokrój na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5-6). Pesto powinno mieć kremową konsystencję. Doskonale nadaje się do makaronu, ale również do tostów czy świeżego pieczywa.

**Warto wiedzieć:** Kupując bazylię zwróć uwagę na wygląd listków, czy nie ma na nich żółtych lub ciemnych plam. Kolor listków powinien być zielony i głęboki. Flawonoidy w bazylii działają przeciwdziałalnie i są przeciwutleniaczami.

### Sos słodko-kwaśny (dip)



- » 150 g śliwek lub 1 dojrzała czerwona papryka
- » 20 - 40 g cukru
- » 10 g skrobi
- » 150- 200 ml przefiltrowanej wody
- » 100 ml oliwy z oliwek
- » sos sojowy i ocet do smaku
- » opcjonalnie 1 ząbek czosnku
- » sól

Usuń pestki ze śliwek, pokrój paprykę na kawałki. Umieść w kielichu do gotowania i zmiksuj przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5-6). Następnie gotuj przy pomocy **programu 3** (Owsianka) przez 15 minut.

**Wskazówka:** W sezonie sliwkowym zrób na zapas kilka słoiczków. Ten sos świetnie nadaje się do potraw mięsnych, serów, jako dodatek do kanapek, wrapów, burgerów, naleśników. To również znakomity pomysł na domowy kulinarny upominek dla znajomych.

## Pasty, dipy i dżemy

### Dżem z różnych owoców (porzeczki, brzoskwinie, borówki)



- » 600 g owoców (rodzaj owoców według uznania, można mieszać ze sobą różne owoce)
- » około 250 ml wody (soczyste owoce potrzebują mniej, mało soczyste więcej)
- » substancja żelująca do dżemów i marmolad w odpowiedniej ilości (patrz opakowanie, żelfix, agar-agar itd.)
- » 250 - 350 g cukru (w zależności od tego, jak słodkie są owoce)

Usuń szypułki i pestki, a następnie pokrój większe owoce na drobne kawałki. Składniki, z wyjątkiem cukru, umieść w kielichu do gotowania i zblenduj krótko przy użyciu **trybu do miksowania** (poziom 5-6).

Następnie gotuj przy pomocy **programu 4** (Kompot/dżem). Po kilku minutach wyłącz ArtMix Pro. Czas gotowania zależy od twardości owoców. Gdy mieszanina będzie gotować się przez kilka minut, dodaj cukier i mieszaj przez 2 minuty przy pomocy **trybu miksowania** (poziom 5-6). Dżem przełóż do szklanych wygotowanych słoików, mocno zakręć wieczka i odstaw na jakiś czas.

**Wskazówka:** Do dżemu możesz dodać mielony anyż i inne przyprawy korzenne. Postaw na domowe przetwory. Dżemy na półkach sklepowych zawierają duże ilości cukru, wspomagaczy smaku oraz konserwantów.







## Pasty, dipy i dżemy

### Bułka tarta



» **1,5 porcji białego pieczywa tostowego lub bułki**

Pokrój w kostkę 1,5 bułki i umieść w kielichu do gotowania. Miksuj (**tryb miksowania**) na prędkości 2 przez 2 minuty. Domową bułkę tartą możesz wykorzystać do panierowania mięsa lub warzyw. Dobrze zagęszcza również pasty do smarowania ze składników zawierających dużo wody, jak np. pesto pomidorowe.

**Wskazówka:** Do domowej bułki tartej możesz dodać ulubione zioła i przyprawy.

### Masło orzechowe



» **150g orzeszków ziemnych bez skórki (mogą być solone)**

Włóż orzeszki do kielicha 150 g orzeszków ziemnych i posiekaj przy pomocy **trybu miksowania** w prędkości 4-5 przez 2 minuty. Jeżeli masa osiadzie wysoko na ściankach kielicha, przerwij mieszanie, szpatułką zdejmij i ponownie umieść masę na dnie kielicha (na ostrzach) i kontynuuj siekanie, aż do uzyskania zadowalającej konsystencji.

**Wskazówka:** Nie dodawaj żadnego oleju bądź innego tłuszczu. Dla urozmaicenia smaku możesz dodać odrobinę cynamonu lub miodu, rozpuszczonej czekolady gorzkiej, kakao lub odrobinę pokruszonych orzeszków.





# Desery

## Ryżowa „owsianka” z rodzynkami



- » 100-150 g ryżu *parboiled*
- » 1l przefiltrowanej wody
- » 60-100 ml mleka
- » 1 łyżeczka syropu (klonowego itp.)
- » 20 g masła
- » *do dekoracji: kakao rozpuszczalne, miód/ syrop, orzechy, rodzynki i inne suszone lub świeże owoce*

**Koszyk do gotowania na parze** wypełnij ryżem (maksymalnie 1/3 pojemności). Koszyk włóż do kielicha i dodaj ok. 1l przefiltrowanej wody (2 cm poniżej górnej krawędzi koszyka). Gotuj przez 30 minut przy pomocy **trybu Zdrowe Gotowanie**. Po 30 minutach ryż jest gotowy. Możesz go użyć jako dodatku lub przygotować owsiankę ryżową z rodzynkami: odlej z kielicha wodę po czym włóż do niego ugotowany ryż i dodaj mleko, syrop i 20 g masła. Mieszaj w prędkości np. 4 (bez użycia temperatury). Dla urozmaicenia smaku i konsystencji dodaj owoce i rodzynki.

**Warto wiedzieć:** Ryż jest lekkostrawny, nie zawiera glutenu. To danie będzie świetnym wyborem dla sportowców – to źródło dobrych węglowodanów.

## Placuszki drożdżowe z mąką gryczaną



- » 100 g *zwykłej mąki*
- » 50 g *mąki gryczanej*
- » *szczypta cukru*
- » ½ łyżeczka *soli*
- » 1 łyżeczka *suchych drożdży*
- » 125 ml *letniego mleka*
- » 80 g *kwaśnej śmietany*
- » 1 *jajo*
- » *odrobina tłuszczu do rozgrzania na patelni*
- » *domowy dżem lub powidło śliwkowe*

Wymieszaj mąkę, drożdże, cukier i mleko w **kielichu do gotowania** przy pomocy **trybu do miksowania** (poziom 5 - 6). Odstaw na kilka minut. Dodaj kwaśną śmietanę, jajka, sól i ponownie mieszaj przez 20-30 sekund.

Pozostaw ciasto w kielichu w ciepłym miejscu.

Lecko natłuszczoną patelnię rozgrzej na średnim ogniu.

Nabieraj ciasto łyżką i upuszczaj na dno patelni. Smaż krótko z obu stron. Podawaj z domowym dżemem lub powidłami śliwkowymi. Możesz również dodać odrobinę kwaśnej śmietany.

**Wskazówka:** Naleśniki mogą być również podawane na słońo, np. z wędzonym łososiem, kaparami, świeżym koperkiem i serkiem lub śmietaną.

## Desery

### Kisiel z lodami



- » **150 g czerwonej porzeczki**
- » **100 g malin**
- » **100 g wiśni**
- » **50- 70 g cukru**
- » **40 g skrobi**
- » **lody waniliowe**

Z umytych owoców usuń szypułki. Owoce, cukier, skrobię i wodę umieść w kielichu do gotowania i gotuj w **programie 2** (Sos/Zupa krem) do momentu zagotowania. Kisiel przelej bezpośrednio do miseczek i pozostaw do ostygnięcia i zgęstnienia. Podawaj z lodami.

**Wskazówka:** Możesz użyć również mrożonych owoców. Kisiel jest doskonałym, niskokalorycznym deserem.

### Galaretka pomarańczowa



- » **4 pomarańcze**
- » **1 łyżka cukru**
- » **½ łyżki żelatyny**
- » **250 ml przefiltrowanej wody**

Obierz pomarańcze i usuń wszystkie twarde części i pestki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i gotuj w **programie 2** (Sos / Zupa krem). Po kilku minutach od zagotowania masy wyłącz ArtMix Pro. Przełóż galaretkę do przygotowanych wcześniej miseczek. Możesz dodać kawałki pomarańczy. Pozostaw do ostygnięcia i podawaj schłodzoną.

**Wskazówka:** Udekoruj listkiem mięty lub ewentualnie domową bitą śmietaną. Wersja dla osób dorosłych: po ugotowaniu, do galaretki dodaj 50 ml białego rumu.





## Lodowa przyjemność (sorbet z owoców leśnych)



- » 200 g kostek lodu
- » 200 g mieszanki jeżyn, malin, truskawek, borówek
- » cukier (lub miód) wedle uznania

Oczyść owoce. Umieść wszystkie składniki w kielichu do dań na zimno i zmiksuj w **programie 5** (Kruszenie lodu). Przelóż masę do pojemnika próżniowego i wstaw na jakiś czas do zamrażarki. Podawaj w miseczkach.

**Wskazówka:** Możesz wybrać foremkę z patyczkami i przygotować sorbetowe lody na patyku.



## Gazpacho truskawkowe



- » 800 g truskawek
- » 50 g cukru
- » 80 ml soku jabłkowego
- » garść świeżych listków mięty
- » lody waniliowe

Wymieszaj truskawki z cukrem i sokiem jabłkowym w kielichu do gotowania w **trybie do miksowania** (poziom 5). Przelej mieszankę do misek, dodaj gałkę lodów waniliowych i udekoruj świeżą miętą.

**Warto wiedzieć:** Truskawki są bogate w witaminę C, silny przeciwutleniacz, który chroni nas przed nowotworami.

## Deser czekoladowo- bananowy



- » 400 g tłustego twarogu
- » 4-5 bananów
- » 4 łyżek dobrego jakościowo kakao
- » 2 łyżki miodu
- » 100-150 ml mleka (śmietany)
- » **do dekoracji: czekolada i orzechy**

Obierz banany i podziel je na kawałki. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania i wymieszaj przy pomocy **trybu do miksowania** (poziom 5). Podawaj w miseczkach przyozdobionych startą czekoladą i posiekanymi orzechami.

**Wskazówka:** Na dno miseczek możesz najpierw dodać warstwę pokruszonych ciastek. Deser możesz również przełożyć do małych słoików i pozostawić w lodówce. Zabierz go w takiej formie do pracy, szkoły lub na piknik.



# Gotowanie z użyciem koszyka do gotowania na parze



Składniki wkładaj do koszyka po kolei – najpierw kawałki mięsa, potem twarde, a następnie miękkie pokrojone warzywa. Staraj się zachować pomiędzy nimi przestrzeń, by para lub woda mogła swobodnie dotrzeć do każdego z nich. Jeśli będziesz gotować składniki na parze, a woda nie będzie sięgać dna koszyka, gotowanie będzie wolniejsze, ale potrawy zachowają więcej składników odżywczych. Czasy gotowania są przybliżone, zawsze zależy to od właściwości i struktury surowych składników oraz ich pojemności w koszyku.

Po ugotowaniu ostrożnie wyciągnij koszyk, najlepiej chwytając dwoma rękoma. Jeśli koszyk mocniej trzyma się w kielichu, odczekaj chwilę, zanim go wyciągniesz.

## Biały ryż



- » *ryż parboiled*
- » *woda*
- » *sól*

Wypełnij koszyk ryżem do 1/3 jego pojemności. Włóż do kielicha i dodaj ok. 1l lekko osolonej wody (zachowaj odległość 2 cm poniżej górnej krawędzi koszyka).

Gotuj w **trybie Zdrowe Gotowanie**. Po 30 minutach ryż jest gotowy do podania jako dodatek do potraw.

**Warto wiedzieć:** Ryż biały nie zawiera glutenu. To znakomite źródło węglowodanów i protein.

## Gotowanie na parze

### Brokuły gotowane na parze



- » *kilka różyczek brokuła*
- » *do 1l przefiltrowanej wody*

Małe różyczki umytych brokułów powinny zajmować ok. 2/3 koszyka. Jeśli dodasz 1 litr wody, gotuj przez ok. 20 minut przy użyciu trybu **Zdrowe gotowanie**.

Jeśli dodasz 0,75 litra wody, gotuj przez ok. 30 minut.

**Warto wiedzieć:** Brokuły są idealne na odchudzanie: mają mało kalorii i dużą zawartość błonnika.

### Zupa grzybowa



- » *1 garść suszonych grzybów*
- » *3 średniej wielkości ziemniaki*
- » *2 ząbki czosnku i 1/2 cebuli*
- » *1 marchew*
- » *kawałek selera*
- » *1 łyżka masła*
- » *1l wody*
- » *1 łyżka mąki*
- » *sól, pieprz, majeranek*
- » *świeże zioła (np. gałeczki tymianku)*

Do kielicha do gotowania wlej wodę, dodaj garść suszonych grzybów, czosnek, pokrojoną w plasterki cebulę, sól i masło. Obierz i pokrój warzywa w kostkę. Umieść je w koszyku do gotowania na parze. Włóż koszyk do ArtMix Pro, ustaw **program 1** (Zupa) i gotuj.

Po 20 minutach warzywa są gotowe (możesz sprawdzić widelcem). Wyjmij i odłóż koszyk na bok. Do zupy dodaj przyprawy i mąkę. Wymieszaj krótko i następnie gotuj przez kolejne 5 minut w **programie 1** (Zupa – ustaw ponownie). Po skończeniu gotowania dodaj warzywa z koszyka i świeże zioła.

**Wskazówka:** Warto użyć mieszanki suszonych grzybów (kurki, borowiki itd.). Grzyby suszone mają dużo naturalnego smaku umami.





### Klopsiki w sosie pomidorowym



#### **Klopsiki:**

- » *mielone mięso wołowe na 2 porcje*
- » *1 jajko*
- » *sól*
- » *1/4 cebuli (drobno posiekanej)*
- » *2 łyżki bułki tartej*
- » *1 - 2 łyżki mąki*
- » *ok. 1l wody*

#### **Sos pomidorowy:**

- » *sól, pieprz, szczypta cynamonu i inne przyprawy w proszku*
- » *1 puszka (ok. 200 g) przecieru pomidorowego i 2 łyżki ketchupu*
- » *cukier wedle uznania*
- » *mąka lub skrobia do zagęszczenia*

Wołowinę pokrój w kawałki, dodaj do kielicha do gotowania ArtMix Pro i **zmiksuj** w prędkości 5-6.

Zmielone mięso wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Uformuj klopsiki i włóż je do koszyka do gotowania. Wlej wodę i gotuj w trybie **Zdrowe Gotowanie** przez 30 minut. Pamiętaj, że im większe uformujesz klopsiki, tym dłużej powinny się gotować. Kiedy będą ugotowane, wyjmij i odstaw koszyk na bok. Połowę bulionu odlej do innego garnka (bulion wykorzystaj później do innych celów).

Przygotuj sos z połowy bulionu i pozostałych składników w **programie 2** (Sos/zupa krem).

**Wskazówka:** Podawaj z kaszą bądź makaronem. Danie możesz na koniec posypać startym serem parmezan i świeżymi ziołami.

### Sałatka z soczewicą



- » *200 g soczewicy*
- » *ok. 1l wody*
- » *Twoje ulubione składniki do sałatki: świeże warzywa, ogórki kiszane, czosnek, świeże zioła*
- » *sól*
- » *olej, majonez lub jogurt*

Soczewicę opłucz i włóż do koszyka (maks. 1/3 koszyka).

Gotuj w kielichu do gotowania w trybie **Zdrowe Gotowanie** przez około 30 minut – czas gotowania zależy od rodzaju soczewicy. Pomarańczowa soczewica potrzebuje mniej czasu, a czarna więcej. Po ugotowaniu wymieszaj w misce z pozostałymi składnikami.

**Warto wiedzieć:** Soczewica to dobra alternatywa dla mięsa, gdyż zawiera sporo białka. Zawarty w niej sód i potas sprawiają, że wspomaga leczenie i zapobiega nadciśnieniu tętniczemu. Pomarańczowa ma delikatny i słodkawy smak, czarna wspaniale nadaje się do zup i lubi towarzystwo pikantnych przypraw.

## Gotowanie na parze

### Ziemniaki i warzywa korzeniowe



- » **3 ziemniaki**
- » **1 marchew**
- » **mały kawałek selera**
- » **ok. 1l wody**

Oczyść warzywa i pokrój w małą, 2 cm kostkę. Umieść je w koszyku i wstaw do kielicha do gotowania (powinny zajmować około 2/3 koszyka do gotowania na parze). Jeśli dodasz 1l wody, gotuj przez ok. 35 - 40 minut w trybie Zdrowe Gotowanie, a jeżeli 0,75l wody, odpowiednio ok. 45-50 minut. Skosztuj przed podaniem. Każde warzywo potrzebuje swojego, odpowiedniego czasu gotowania.

**Warto wiedzieć:** Warzywa korzeniowe są dostępne przez cały rok. Warto je jeść, gdyż mają niewiele kalorii i stanowią bogate źródło przeciwutleniaczy.

### Rosół z kurczaka



- » **4 udka z kurczaka**
- » **sól i przyprawy (czarny pieprz, liść laurowy)**
- » **ok. 1l wody**

Umyte kawałki kurczaka i przyprawy włóż do koszyka i umieść w kielichu do gotowania. Do kielicha wlej lekko osoloną wodę (2 cm poniżej górnej krawędzi koszyka). Gotuj przez 1 godzinę (60 min) w trybie **Zdrowe Gotowanie**. Mięso powinno być miękkie, możesz je wykorzystać np. do sałatki. Rosół z kurczaka ma głęboki smak i cudowny kolor, możesz podać go od razu lub wykorzystać później, najlepiej przechowując w warunkach próżniowych, np. w systemie VacSy.

**Warto wiedzieć:** Rosół na cerę? Zawiera kwas hialuronowy, i kolagen – oba składniki mają zbawienny wpływ na skórę.







 **ARTMIX** PRO



 **ARTMIX PRO**  
REWOLUCJA W KUCHNI

